

JUGO DE NARANJA SIN ENDULZAR, EN LATA

para emplearse en los Programas de Distribución de Alimentos Básicos del USDA para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 23 FEB 04

Descripción del producto

El jugo de naranja sin endulzar en lata es 100% jugo: no se le ha añadido edulcorantes.

Presentación/Rendimiento

El jugo de naranja viene en latas de 46 onzas, cada una de las cuales rinde 7 porciones de $\frac{3}{4}$ taza (6 onzas).

Conservación

- Almacene las latas sin abrir en un lugar fresco y seco alejado del piso hasta que las use.
- Guarde el jugo de naranja que sobre en un recipiente con tapa y refrigérelo. Úselo en 5 a 7 días.

Usos y sugerencias

- Prepare un batido de fruta licuando jugo de naranja con fruta fresca, yogur y hielo.
- Llene una cubeta de hielo con jugo de naranja y prepare paletas (chupetes) de jugo congelados.

(Véanse las recetas al dorso)



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Información de nutrición

- El **jugo de naranja** proporciona tiene menos de 90 calorías por porción y es bajo en grasa y sodio.
- Una porción de jugo de naranja proporciona más del 100% del valor diario de vitamina C.
- Una porción de $\frac{3}{4}$ taza de jugo de naranja equivale a una porción del **GRUPO DE FRUTAS de la Pirámide Alimenticia**.

Datos de nutrición	
Porción $\frac{3}{4}$ taza (177 ml) de jugo de naranja en lata	
Cantidad por porción	
Calorías	78
Cal. de grasa	2
% Valor diario*	
Grasa total	0.2 g
	0%
Grasa saturada	0 g
	0%
Colesterol	0 mg
	0%
Sodio	3 mg
	0%
Carbohidratos totales	18 g
	6%
Fibra dietética	<0.5 g
	1%
Azúcares	19 g
Proteína	1 g
Vitamina A	2%
Vitamina C	106%
Calcio	1%
Hierro	4%
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Batido de naranja estilo Florida

- 1 taza de jugo de naranja
- ½ taza de jugo de toronja (pomelo)
- 1 plátano maduro machacado
- ½ taza de yogur de vainilla ligero
- ½ cda. de extracto de vainilla

1. Combine todos los ingredientes.
2. Vierta en vasos y sirva de inmediato.

Rinde 2 porciones de 8 onzas cada una

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

Información de nutrición para cada porción de batido de naranja estilo Florida:

Calorías	184	Colesterol	3 mg	Azúcar	35 g	Calcio	117 mg
Calorías de grasa	11	Sodio	43 mg	Proteína	4 g	Hierro	0.8 mg
Grasa total	1.2 g	Carbohidratos totales	40 g	Vitamina A	37 RE		
Grasa saturada	.6 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	66 mg		

Mazamorra de naranja

- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de maicena
- 4 huevos
- 2½ tazas de jugo de naranja

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

1. En una olla, combine el azúcar con la maicena.
2. Incorpore los huevos.
3. Añada el jugo de naranja.
4. Cocine a fuego lento hasta que tome una consistencia homogénea (sin grumos) y haya espesado. No deje que la mazamorra hierva porque se cortará.
5. Divida en vasijas de postre. Refrigere de inmediato.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción de mazamorra de naranja:

Calorías	178	Colesterol	141 mg	Azúcar	27 g	Calcio	24 mg
Calorías de grasa	31	Sodio	44 mg	Proteína	4 g	Hierro	0.9 mg
Grasa total	3.4 g	Carbohidratos totales	32 g	Vitamina A	82 RE		
Grasa saturada	1.0 g	Fibra dietética	0 g	Vitamina C	35 mg		

Camotes (batatas) al sartén

- 1 libra de camotes (batatas) pelados y cortados en tajadas de ½ pulg. de ancho
- ½ taza de jugo de naranja
- 2 cdas. de azúcar morena o melaza
- 1 cda. de mantequilla o margarina
- 1 cda. de canela (opcional)

*Receta cortesía del Florida Department of Citrus
(Departamento de Cítricos de Florida)*

1. Coloque los camotes en un sartén de 12 pulg.; cúbralos con agua caliente y lleve a punto de ebullición. Baje el calor, tape y cocine a fuego lento por 10 minutos hasta que los camotes estén blandos. Escúrralos.
2. En un tazón de cocina pequeño, combine el jugo de naranja con el azúcar morena, la mantequilla o margarina y la canela (opcional).
3. Vierta la salsa sobre los camotes cocidos. Cocine hasta que empiece a borbotear. Hierva a fuego lento, sin tapar, unos 5 minutos, bañando con la salsa de vez en cuando, hasta que los camotes queden glaceados.

Rinde 4 porciones

Información de nutrición para cada porción de camote al sartén:

Calorías	171	Colesterol	8 mg	Azúcar	17 g	Calcio	31 mg
Calorías de grasa	48	Sodio	87 mg	Proteína	1 g	Hierro	0.9 mg
Grasa total	5.4 g	Carbohidratos totales	31 g	Vitamina A	458 RE		
Grasa saturada	2.3 g	Fibra dietética	2 g	Vitamina C	24 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.